

# ENERGIE V ROVNOVÁZE

Některé nápoje a potraviny obsahují hodně cukru.  
Omezte je a nahrad'te nebo přidejte pohyb (chůzi, běh...).



Množství cukru

Celková  
energetická  
hodnota

Potřebná doba  
běhu, chůze  
na spálení:



kolový nápoj  
0,5l



→  
900 kJ



20 min



39 min



ovocný nápoj  
250ml



→  
450 kJ



10 min



19 min



ovocný jogurt  
150g



→  
570 kJ



13 min



25 min

Množství cukru


Celková  
energetická  
hodnota


Potřebná doba  
běhu, chůze  
na spálení

**bombóny 90g**



→  
1400 kJ


 31 min


 60 min

**malá točená  
zmrzlina 90g**

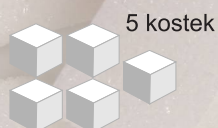


→  
420 kJ


 9 min


 18 min

**kobliha s polevou  
60g**



→  
1147 kJ


 26 min


 50 min

**oplatky v hořké  
čokoládě 50g**



→  
1100 kJ

 25 min

 47 min